

Mindfulness en Educación Primaria

Resumen

La práctica mindfulness tiene su origen en el budismo Hyland (2011) los define como la séptima fase de los ocho caminos que dirigen hacia el nirvana o el final del sufrimiento. Kabat-Zinn (2013) en Hyland (2011) afirma con respecto al origen budista de mindfulness que este revela una descripción coherente de la naturaleza de la mente, la emoción, el sufrimiento y su potencial alivio, y ese alivio del sufrimiento se consigue con la práctica y el entrenamiento sistemático, también cultivando la mente y el corazón a través de la atención.

Tradicionalmente mindfulness se considera un paso fundamental hacia la meditación, la concentración y la aceptación del sufrimiento y el dolor. Esta práctica busca una manera de contrarrestar el dolor físico y mental, el sufrimiento y la adversidad. Por este motivo esta técnica está fuertemente asociada a tratamientos médicos y terapias psicológicas.

En una interpretación más actual Siegel (2007) resalta la importancia de la actividad mental para lograr una completa identificación del individuo. Hyland (2011) aporta las afirmaciones de autores como Harrys (2006) que asegura que esta técnica también se puede usar en nuestras actividades cotidianas. Gunaratana (2002) en Hyland (2011:29) presenta los tres fundamentos de mindfulness:

- A- La atención se consigue con la concentración en un objeto. La práctica habitual de esta técnica ayuda a establecer nuevos hábitos mentales, evita el automatismo y hacer cosa de manera inconsciente.
- B- Con mindfulness se ven las cosas como realmente son, simplemente vienen a nuestra mente una sensación a las que debemos poner una etiqueta y continuamos con la siguiente.
- C- Mindfulness considera la verdadera naturaleza de los fenómenos. Hay tres verdades absolutas: la primera es impermanencia, la naturaleza temporal; insatisfacción y la ausencia de una naturaleza inmutable.

Mindfulness significa ahondar en nuestro interior, atender de una manera clara a nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y sensaciones; despertar nuestra sabiduría y vitalidad. Esta introspección de nuestro interior se hace especialmente relevante para este trabajo de creación.

Cuando se integra la técnica mindfulness en los programas educativos dirigidos hacia el desarrollo de las competencias sociales y emocionales, estas se ven reforzadas, como, por ejemplo: la autoconciencia adopta una nueva profundidad de exploración interior, la gestión emocional fortalece la capacidad para resolver conflictos y la empatía se convierte en la base del altruismo y la compasión (Lantieri y Zakrzewski, 2015). A través de tareas basadas en esta técnica y diseñadas específicamente para el alumnado de primaria, podrían promover en los alumnos habilidades relacionadas con el

autocontrol, la gestión del estrés, el bienestar, la conducta prosocial y la mejora del rendimiento académico (Schonert-Reichl et al., 2015).

Hanh, T. N. (1996). *Breathe! you are alive: Sutra on the full awareness of breathing*. Berkeley: Parallax Press.

Hyland, Terry (2011) *Mindfulness and Learning: Celebrating the Affective Dimension of Education*. Lifelong Learning Book Series 17, Dordrecht : Springer Netherlands.

Salzberg, S., & Goldstein, J. (2001). *Insight meditation*. Boulder: Sounds True.

Schoeberlein, D. (2009). *Mindfulness para enseñar y aprender*. Madrid: Gaia.

Kabat-Zinn, Jon (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.

Lantieri L. y Zakrzewski V. (2015): "How SEL and Mindfulness Can Work Together" recuperado de http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and_mindfulness_can_work_together

Schonert-Reichl K. A. et al. (2015): "Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: a randomized controlled trial". *Developmental Psychology* 51(1), 52-66.